Подписные индексы: ПМ525 («Почта России»), 22795 («Почта Крыма»), 5783Б («Почта Донбасса»)

Газета, которая изменит вашу жизнь к лучшему!

№ 5 (100), 2025

Истинное здоровье

16+

25 февраля 2025 года

Стр. 2

ГАРМОНИЯ СЕГОДНЯ И ВСЕГДА

- Мы ждем перемен! ... 3
- Заговоры на деньги от Ванги ... 4
- Салфетки на все случаи жизни ... 5
- Обретения главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна ... 6
- Отжимание от стены – доступная польза ... 8
- Сосновые почки от кашля и не только ... 9
- Японская техника исцеления ... 10
- Домашнее лечение геморроя ... 11
- Арт-терапия ... 12
- Лимонное масло – домашний косметолог ... 13
- Поваренная соль как лекарство ... 14
- Народные средства для острого слуха ... 15
- Домашние средства от глаукомы ... 16
- Весенний уход за цветами ... 17
- Глютен: правда и вымысел ... 18
- Луна и разум ... 21

У женщины, как опыт учит нас, здоровье с красотою неразлучны.
Лопе де Вега

Родители меньше всего прощают своим детям те пороки, которые они сами им привили.
Фридрих Шиллер

Жизнь все время отвлекает наше внимание; и мы даже не успеваем заметить, от чего именно.
Франц Кафка

Помните: ваше здоровье – в ваших руках!

4 630077 410325 25005

Гармония сегодня и всегда

8 Марта – это не просто календарная дата, это день, когда мир обращает внимание на женщин, их достижения и значимость в жизни каждого человека. Этот день связан с историей борьбы за права женщин, но в современной реальности он стал символом признания, уважения и благодарности за все, что женщины делают для общества, семьи и мира в целом.

Женщина – это не только мать, сестра, жена, но и личность с собственными мечтами и стремлениями. Она – созидательница, которая не только строит дом, но и может создавать будущее, менять мир. За каждым большим достижением стоит женщина, которая вложила силы и душу в свое дело. Она – символ нежности и силы одновременно, и эта комбинация делает ее уникальной. Именно поэтому каждая женщина достойна любви и счастья!

Любовь – не просто чувство, это двигатель, который заставляет нас быть лучше, заботиться о других и стремиться к счастью. Женщина, которая любима, чувствует себя сильной и уверенной, она становится источником вдохновения не только для близких, но и для окружающих. Каждая женщина, независимо от возраста и жизненных обстоятельств, нуждается в любви. И важно помнить, что любовь – это не только романтические отношения. Это уважение, забота, поддержка, признание ценности другого человека.

Счастье – одно из тех слов, смысл которого каждый воспринимает по-своему. Для одной женщины счастье – это поддержка и любовь семьи, для другой – успешная карьера и признание на профессиональном фронте, а для третьей – гармония в жизни и внутренний баланс. Но все эти понятия неизменно связаны с любовью, той самой силой, которая движет нами, наполняет наши сердца и придает смысл каждому дню.

Где таится счастье?

Прежде всего счастье женщины заключается в любви и поддержке. Любовь – это основа человеческого существования, и для женщины особенно важно ощущать себя любимой. Будь то любовь мужа, детей, родителей или друзей – каждое тепло и внимание, каждая искренняя забота приносит женщине радость и уверенность. Это не обязательно романтическая любовь, хотя она, безусловно, играет важную роль в жизни. Но и дружеские отношения, крепкие семейные связи, даже уважение со стороны коллег и знакомых создают ощущение гармонии и удовлетворения.

Не менее важной частью счастья является свобода. Для женщины это может означать возможность принимать собственные решения, строить свою жизнь по собственному желанию и стремлениям, а не только в соответствии с общественными или семейными ожиданиями. Свобода выбора – будь то в карьере, в воспитании детей или в личной жизни – позволяет женщине чувствовать себя уверенно и реализовывать свой потенциал.

Гармония внутри себя также играет ключевую роль. Женщина счастлива, когда она чувствует себя полноценной личностью, когда она приняла себя такой, какая она есть, и не пытается угодить окружающим или соответствовать чужим стандартам. Счастье женщины – это принятие своей красоты, своих сильных и слабых сторон, своих желаний и страхов. Когда она в согласии с собой, внутренний мир становится сбалансированным, и это отражается на ее отношении к жизни.

И наконец, важно понимать, что счастье женщины – это не статичное состояние, а процесс. Женщина может быть счастливой, когда она живет в согласии с собой и окружающим миром, когда ее жизнь наполнена смыслами, радостными моментами и, главное, уважением к себе. Счастье женщины невозможно измерить однозначно, потому что оно во многом зависит от внутреннего состояния, обстоятельств и того, как она воспринимает свою жизнь.

Поздравление родных и близких женщин с 8 Марта – это не просто акт вежливости, а способ выразить уважение, признание их заслуг и ценности в мире. Это момент, когда мы можем остановиться и поблагодарить милых женщин за их невероятную способность сочетать любовь, заботу и силу, за их вклад в общество и мир в целом.

Мы ждем перемен!

Все мы порой переживаем неудачи и другие неприятные моменты, которые находятся вне нашего контроля. Так бывает, это жизнь, а она не всегда справедлива, и ее дороги не всегда гладки и приятны во всех отношениях.

В такие тревожные моменты очень важно держать себя в руках и самому постараться изменить если не жизнь, то свое отношение к происходящим событиям.

Благодарность каждому утру

Вы проснулись сегодня. Но многим людям это не удалось. Нет, это не для того, чтобы вы сейчас думали о грустных вещах, но просто небольшое напоминание, что вам снова повезло встретить новый день.

Всегда есть что-то, за что можно быть благодарным прямо в эту секунду. Мы не должны позволять однообразию умалять ценность каждого прожитого дня и нашу признательность за друзей, семью, хорошее здоровье, еду, воду, технологии и другие удивительные вещи.

Игнор на негатив

Вокруг есть немало подлых людей, которые сделали выброс негатива на окружающих своей единственной целью. Когда вы увидите рядом с собой такую личность, которая пытается тащить вас за собой вниз, затормозить ваше развитие или убить боевой дух в вас, подавить ваши мечты, не следует вовлекаться в его слова. В противном случае это только собьет вас с пути и превратит в пессимиста.

Нет сравнениям

В нашем окружении всегда найдется человек, который настолько успешен, что каждый раз, когда вы с ним разговариваете, вам хочется поработать над своим резюме. Но любое время, потраченное на зависть другим или недоумение, почему вы не можете быть на их месте, следует использовать продуктивно, стремясь к тому, что делает вас счастливым. Всегда кто-то делает что-либо намного лучше, чем вы, и всегда кто-то делает намного хуже.

Не упускать шанс

Если вы чего-то хотите, но это высокий риск и высокая награда – воспользуйтесь этим шансом, прежде чем вы больше не сможете это сделать. Получить отказ – это плохо, неудача – ужасно, но хуже всего – сожаление. Разочарование, что мы что-то пропустили и поезд ушел без нас. Мечта или слова, оставленные невысказанными, – вы можете стереть возможность этих сожалений в будущем, рискнув и, по крайней мере, зная, стоило ли оно того.

Не судить

Вы не Бог, поэтому стоит воздержаться от осуждения и навешивания ярлыков на других. Именно осуждающие и недалекие люди, которые путают свое мнение с фактами и точно знают, как все остальные должны жить жизнью, настолько примитивны. Поэтому перед очередным соблазном навесить ярлык на какого-либо человека, вспомните, что вы не знаете всю его историю. Только то, что вы прожили немало лет на этом свете, не дает вам права судить.

Не жертвовать своим счастьем

Если вы что-то делаете для других людей, что делает вас несчастным, это следует немедленно прекратить. Не следует жертвовать своим счастьем ради удовлетворения других.

Когда вопрос – спасение

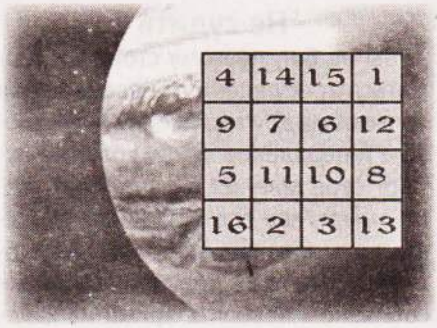
Если не знаете ответа на волнующий вас вопрос, спросите. Слишком часто мы пытаемся читать мысли людей вместо того, чтобы спрашивать, и надеемся, что другие прочитают наши мысли, вместо того, чтобы говорить о том, что на них написано. Общение важнее экстрасенсорных способностей.

Жизнь по средствам

Даже если вы уже научились жить от зарплаты к зарплате, постарайтесь составить бюджет и отказаться от покупки того, что вы действительно не можете себе позволить. Это сократит уровень стресса и поможет стать спокойнее.

Могу – не могу

Пытайтесь не расстраиваться из-за тех проблем, которые вы решить не в силах. Попробуйте определить, с какой проблемой вы имеете дело. Если у вас есть право голоса и возможность повлиять на ее исход, используйте это. Но когда проблема и ее решение не в ваших руках, верьте, что все станет лучше. Если ситуация становится настолько плохой, что вы чувствуете, что у вас больше нет сил надеяться на чудо, просто помните, что всегда есть шанс, что все образуется.



Денежные заклинания помогают открыть путь к благополучию и безбедной жизни.

Ритуал благополучия

Для проведения ритуала понадобится: одна свеча фиолетового цвета, оливковое масло, благовония, которые вам нравятся, бумага и ручка.

Смазать свечу оливковым маслом. На листе бумаги нарисовать квадрат Юпитера и разместить его под фиолетовой свечой. На чистом листе бумаги написать свои желания и финансовые проблемы, страхи. После этого произнести следующее: *«Бог всего изобилия, бог богатства, бог всего хорошего, возьми у меня все, что не работает. Сними с меня эту ношу. Возьми у меня то, что мне не принадлежит. Освободи меня от рабства. Очисти мой разум от всех мыслей и идей, которые не похожи на твои мысли о бесконечном богатстве и благополучии».*

Бумагу сжечь, а остатки свечи хранить в кошельке.

Заговоры на деньги от Ванги

Окончание. Начало в предыдущем номере

◆ Три на три

Три монеты и три купюры разложить на чистом столе, застеленном чистой скатертью, рядом поставить вазу, наполнить ее фруктами и сладостями. После этого читать заговор: *«Жизнь сладка и в довольствии, да без звонких монет и шуршащих купюр ее не купишь. Деньги в доме пусть водятся да не переведутся».*

Разложить деньги по укромным местам, чтобы в доме не переводилось богатство и финансовая удача не ушла.

◆ С водой и хлебом

На стол поставить прозрачный стакан с чистой водой, рядом положить кусочек хлеба на блюдечке, высыпать на него несколько крупинок соли и сахара, а затем прочитать заговор: *«Хлеб насущный, вода чистая, сахар и соль – пища простая. Не чужого прошу, свое умножаю. Удачу денежную призываю. Да не переведутся деньги в доме, да не будет нищеты в нем».*

Хлеб съесть до крошки и запить водой. Такой заговор поможет избежать нужды и бедности, а также привлечет богатство в дом.

◆ На одну монетку

Монетку зажать в руке и проговорить: *«На монету семью не накормить, все нужное не купить. Расти, монетка, преображайся, в хрустящие купюры превращайся. Как монетку в копилку положу, так и прогоню из дома нищету».* Монетку поместить в заговоренную заранее копилку.

◆ На сахар

С утра после пробуждения взять кусочек рафинада, съесть его и произнести: *«Как день сладко начинается, так пусть вся жизнь удачно пройдет. Сахарок деньги ко мне привлечет, сладостью их склеит, из дома не выпустит. Сколько сегодня потрачу, столько завтра вернется, да еще на двое помножится».*

После выхода на улицу бросить монету у порога и произнести: *«Деньги к деньгам липнут, в дом спешат, уходить из него не торопятся».* Затем монетку поднять и спрятать у входной двери, чтобы финансовая удача не прошла стороной.

◆ На семечко

В горшочек поместить несколько монет, заполнить его землей и посадить зернышко, приговаривая: *«Денежный сад выращу, без денег в доме не останусь. Как росток появится, так и денежная удача придет, меня из нищеты выведет, путь к богатству укажет».*

После этого необходимо ухаживать за семечком, поливая его денежной водой и время от времени повторяя слова заговора. Вместо семечка можно посадить домашний цветок, способный привлечь деньги.

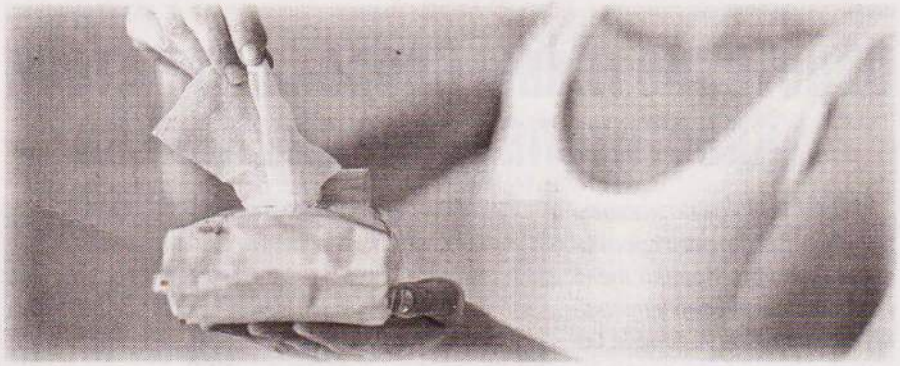
◆ В полдень

Полуденный обряд считается весьма эффективным, ведь солнце оказывается в зените и отдает максимум энергии.

В полдень расставить на столе три зажженные свечи зеленого цвета, в тарелке перемешать по щепотке корицы и мускатного ореха, представляя, как вы получаете новую должность и растет зарплата. После этого подбрасывать три мелкие монетки до тех пор, пока одна не выпадет орлом, а на остальных – решки. Положить мелочь в тарелку с пряностями и произнести: *«Денежный порошок, помоги мне устроиться в жизни получше. Колдую, чтобы взяли на работу с достатком, а в кошельке монеты и купюры не переводились. Хочу обрести счастье, отвергнуть бедность, обеспечить свою семью. Как говорю, так и будет. Аминь».*

Пересыпать пряности в кошелек и спрятать его подальше.

Как только вы научитесь сдаваться, это войдет в привычку



Салфетки на все случаи жизни

Влажные салфетки используются для личной гигиены. При этом изделия могут иметь и другое применение. Например, ими можно протирать поверхность предметов, удалять пятна с одежды и следы непогоды с обуви.

Влажные салфетки – универсальное средство для поддержания личной гигиены на работе, в путешествиях, на прогулках, пикниках, при посещении общественных мест. Изделия позволяют быстро и легко удалить загрязнения с рук, одежды, обуви, не оставляя при этом разводов и неприятного запаха.

Преимущества

✻ *Безопасность и гигиеничность,* поскольку изделия предназначены для одноразового использования.

✻ *Простое использование.* Чтобы воспользоваться индивидуальным средством, достаточно вскрыть упаковку. После применения продукт подлежит обычной утилизации.

✻ *Ощущение удобства и комфорта* после применения благодаря приятной текстуре.

✻ *Широкий ассортимент.*

✻ *Длительный срок службы.* Благодаря прочной и надежной упаковке изделия сохраняют полезные свойства в течение 18–30 месяцев.

✻ Влажные салфетки *не разрушают природный защитный слой кожи,* что особенно важно для детей. Из-за обильной пропитки и плотной текстуры качественный товар обеспечивает экономичный расход. На одно применение хватает одного изделия.

Что в составе?

Состав пропитки зависит от сферы применения салфеток.

♦ *Универсальные очищающие салфетки из микроволокна* предназначены для общего использования в быту. Они удаляют грязь и пыль с таких чувствительных поверхностей, как экраны компьютеров, ноутбуков и телевизоров, с любого офисного оборудования. Также подходят для очищения мобильных телефонов, навигационных устройств, клавиатур и кабелей. Достаточно тщательно протереть поверхность, подождать несколько секунд и насухо вытереть.

♦ *Безворсовые и нервущиеся влажные салфетки* используются для очищения зеркал и всех типов мониторов. Они легко впитывают грязь, не оставляют разводов и гарантируют идеальную чистоту. Обладают антистатическим эффектом, который сохраняется в течение 6–8 недель после использования.

♦ *Медицинские салфетки* пропитываются спиртовым составом. Ими обрабатывают ожоги, раны, места инъекций.

♦ *Детские салфетки* содержат экстракты лекарственных растений, витамины, парфюмерные отдушки и смягчающие компоненты, которые предотвращают раздражения кожи. Дезинфицирующим и успокаивающим свойствами обладают экстракты череды, ромашки, календулы, эфирные масла лаванды и чайного дерева.

♦ *Продукция для демакияжа* имеет водную основу и содержит натуральные компоненты, например экстракт белого чая или экстракт алоэ. Они деликатно очищают от грязи, пыли и кожного жира, делая лицо чистым и свежим.

♦ *Средства для интимной гигиены* содержат смягчающий компонент для поддержания естественного кислотного баланса кожи.

Разнообразное использование

● Если вы испачкали одежду каплями кофе, то можно промокнуть их салфеткой. Подобная манипуляция также эффективна для удаления жирных пятен и белых следов от дезодоранта.

● Кожаную обувь можно протирать влажной салфеткой с маслянистой основой для очистки и придания блеска.

● Если поместить в шкаф с чистыми вещами несколько салфеток в развернутом виде, то одежда и постельное белье будут приятно пахнуть.

● Чтобы на жалюзи, багетах и бытовой технике меньше скапливалась пыль, их можно протирать салфетками, которые эффективно снижают уровень статического электричества.

● Если с книжных полок доносится запах старых книг, можно аккуратно протереть их влажными салфетками. Благодаря этому не только пропадет неприятный запах, но и обложки очистятся от пыли и загрязнений.

● С помощью средств на спиртовой основе можно очистить загрязнения с телефона, фотоаппарата, планшета, компьютерной клавиатуры. Кроме того, спиртовые и дезинфицирующие салфетки помогут хозяйке в ежедневном уходе за унитазом, раковиной и дверными ручками.

● Влажные салфетки замечательно снимают макияж с лица, а также очищают кожу от следов краски, фломастеров и чернил.

Православный календарь

• **25 февраля**
Седмица сырная – сплошная
День памяти святителя Алексия Московского, митрополита Киевского и всея Руси, чудотворца

• **26 февраля**
День памяти святителя Серафима (Соболева), архиепископа Богучарского

• **27 февраля**
День памяти равноапостольного Кирилла (Константина) философа, Моравского

• **28 февраля**
День памяти преподобного Анфима Хиосского

• **1 марта**
Собор всех преподобных отцов, в подвиге просиявших (переходящее празднование в субботу сырной седмицы)

• **2 марта**
Прощеное воскресенье
День памяти священномученика Ермогена, патриарха Московского и всея Руси

• **3 марта**
Седмица 1-я Великого поста
День памяти преподобного Космы Яхромского

• **4 марта**
Великий канон Андрея Критского

• **5 марта**
День памяти благоверного князя Ярослава Мудрого

• **6 марта**
День памяти святителя Георгия, епископа Амастридского

• **7 марта**
День памяти преподобного Афанасия Павлопетрийского, исповедника

• **8 марта**
Обретение мощей блаженной Матроны Московской

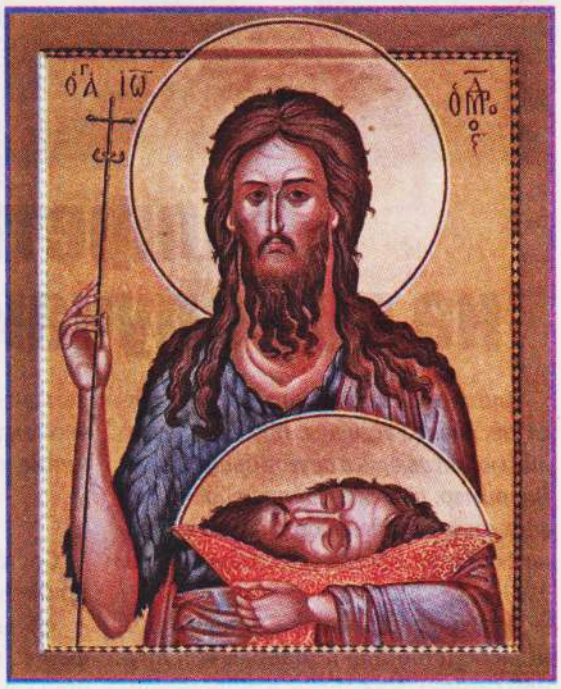
• **9 марта**
Неделя 1-я Великого поста. Торжество Православия
Первое (IV) и второе (452) обретение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

• **10 марта**
Седмица 2-я Великого поста
День памяти святителя Тарасия, архиепископа Константинопольского

9 марта

Обретение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна

После усекновения главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна тело его было погребено учениками в самарийском городе Севастии, а честная глава сокрыта на горе Елеонской – в одном из поместий Ирода.



Через много лет, когда копали ров для фундамента, был обретен сосуд с честной главой Иоанна Крестителя. Так произошло Первое обретение главы. Иннокентий хранил ее с величайшим благоговением, но перед своей смертью, боясь, как бы святыня не была поругана неверными, он снова скрыл ее в том самом месте, где обрел.

В 452 году архимандриту Маркеллу святой Иоанн Креститель в видении указал место сокрытия своей главы. Это обретение стало праздноваться как Второе. Святыня была перенесена в Емессу, а затем в Константинополь.

О пророке Иоанне Крестителе Господь Иисус Христос сказал: «Из рожденных женами не восставал (пророк) больший Иоанна Крестителя». Иоанн Креститель прославляется Церковью как «ангел, и апостол, и мученик, и пророк, и свечник, и друг Христов, и пророков печать, и ходатай ветхой и новой благодати, и в рожденных пречестнейший, и светлый Слова глас».

Молитва о спасении

Крестителю Христов, проповедниче покаяния, кающагося не презри мене, но совокупляяся с вои Небесными, молися ко Владыце за мене, недостойнаго, унылаго, немощнаго и печальнаго, во многия беды впадшаго, утрожденнаго бурными помыслы ума моего. Аз бо есмь вертеп злых дел, отнюдь не имеяй конца греховному обычаю, пригвожден бо есть ум мой земным вещем. Что сотворю? Не вем. И к кому прибегну, да спасена будет душа моя? Токмо к тебе, святый Иоанне, благодати тезоимените, яко тя пред Господем по Богородице вем больша быти рожденных всех, ты бо сподобился еси коснутися верху Царя Христа, вземлющаго грехи мира, Агнца Божия. Егоже моли за грешную мою душу, да поне отныне, в первый надесять час, понесу тяготу благую и прииму мзду с последними. Ей, Крестителю Христов, честный Предтече, крайний Пророче, первый во благодати мучениче, постников и пустынников наставниче, чистоты учителю и ближний друже Христов! Тя молю, к тебе прибегаю: не отрини мене от твоего заступления, но возстави мя, низверженнаго многими грехи. Обнови душу мою покаянием, яко вторым крещением, понеже обоего начальник еси: крещением омываяй прародительный грех, покаянием же очищаяй коегождо дело скверно. Очисти мя, грехами осквернennаго, и понуди внити, аможе ничтоже скверно входит, в Царствие Небесное. Аминь.

Мысли влияют на поступки. Изменив мысли, вы измените жизнь

• **25 февраля**

Алексей Рыбный

Родившиеся в этот день уверены в себе. Им следует носить аметист.

В этот день нельзя: планировать новые дела и поездки, выбрасывать хлеб и остатки выпечки, выходить без шапки на улицу (даже в теплую погоду), надевать старые вещи, употреблять мясные продукты.

• **26 февраля**

Мартинианов день

Родившиеся в этот день – наследники традиций. Им следует носить лазурит и лазулит.

В этот день нельзя: проливать на себя воду, решать денежные вопросы, забирать себе найденные деньги, ткать и прясть, отказывать в просьбах, подстригаться, проходить мимо нищих, не подав им милостыню, и делать крупные покупки.

• **27 февраля**

Кирилл Весноуказчик

Родившиеся в этот день обладают особой способностью ухаживать за огородом. Им следует носить сердолик, малахит.

В этот день нельзя: стричь ногти и волосы, посещать врачей, пить хмельное, кормить птиц хлебом, затаптывать снег у крыльца дома.

• **28 февраля**

Онисим Овчарник

Родившиеся в этот день обладают сложным характером. Им следует носить горный хрусталь.

В этот день нельзя: строить планы на будущее, убираться и делать ремонт в доме, давать деньги взаймы, тратить деньги на ненужные покупки, обсуждать любые денежные вопросы.

• **1 марта**

Ярилин день

Родившимся в этот день судьба помогает во всех жизненных перипетиях. Им следует носить берилл и яшму.

В этот день нельзя: работать, заниматься рукоделием, ссориться и ругаться, стирать. Сны, увиденные под этот день, обещают благополучие.

• **2 марта**

День Федора Тирона и Мариамны Кикиморы

Родившиеся в этот день трудолюбивы. Им следует носить аквамарин.

Увидеть сегодня падающую звезду – к тяжелой болезни.

В этот день нельзя: покупать обувь, стричь волосы, мужу и жене спать отдельно, утаптывать землю.

• **3 марта**

Овсянки, Ярило с овсянкой, Ярило с бороной

Родившиеся в этот день одарены способностью петь. Им следует носить сердолик, карнеол.

В этот день нельзя: удалять зубы, надевать темную одежду, выносить мусор из дома, брать и давать в долг соль и хлеб, делать ремонт, бездельничать.

• **4 марта**

День Архипа и Филимона

Родившиеся в этот день стремятся помочь каждому нуждающемуся. Им следует носить александрит.

В этот день нельзя: отказывать просящим, старикам покупать и готовить вещи для своих похорон, делиться успехами в делах.

• **5 марта**

День Катыша

Родившимся в этот день свойственна неуверенность в себе. Им следует носить рубин.

В этот день нельзя: давать обещания, начинать новые дела, смотреть на падающие звезды, подстригать детей до семи лет, женщинам завивать волосы, а мужчинам подстригать бороду.

• **6 марта**

Тимофей Весновей

Родившимся в этот день суждено помогать престарелым родственникам. Им следует носить хризолит.

В этот день нельзя: пить алкоголь, сажать и пересаживать растения, оставлять неоконченными дела, незамужним девушкам и женщинам покупать нижнее белье.

• **7 марта**

Маврикиев день

Родившиеся в этот день – домовитые и умеют дружить. Им следует носить изумруд.

В этот день нельзя: жечь свечки, мести пол веником, рукодельничать, щелкать семечки, утираться чужим полотенцем.

• **8 марта**

Поликарпов день

Родившимся в этот день приходилось бороться с невзгодами. Им следует носить яшму.

Паук в этот день сделал в доме паутину – к счастью.

В этот день нельзя: делать уборку, мужчинам грубить женщинам, отцам ссориться с дочками, венчаться, ходить в старье.

• **9 марта**

Иванов день

Родившимся в этот день дано понимать птиц. Им следует носить опал.

Увидеть в этот день аиста – в семье скоро будет прибавление. В этот день нельзя: стирать и гладить одежду, заплетать волосы в косы, готовить блюда из утки, пьянствовать.

• **10 марта**

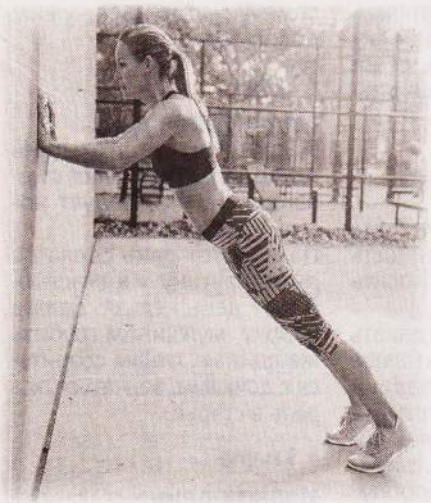
Тарас Бессонный

Родившиеся в этот день – настойчивые и удачные. Им следует носить оникс.

Дверь на Тараса упала с петель – наступит черная полоса. В этот день нельзя: думать о плохом, подстригаться, выбрасывать из дома старые и отдавать детские вещи, спать днем.

Уверенность приходит благодаря дисциплине и тренировкам

Отжимание от стены – доступная польза



Отжимание от стены является подготовительным упражнением для более сложных видов отжимания от пола. Его регулярное выполнение может значительно укрепить верхнюю часть тела, развить функциональную силу мышц пресса и нижней части спины, а также порадовать хорошим мышечным корсетом.

Отжимания от стены предназначены для тех, кто не может пока полноценно отжиматься от пола, так как уменьшают гравитационное притяжение, присутствующее во время стандартного упражнения. Они помогают стать достаточно сильным в технике движения отжимания, чтобы в конечном итоге делать стандартное упражнение в хорошей форме. Правильно выполненные отжимания активизируют и укрепляют те же мышцы, что и стандартные.

Шаг за шагом

1. Встать на расстоянии вытянутой руки от стены. Ноги на ширине плеч.

2. Положить обе ладони на стену, запястья на одной линии с плечами. Пальцы направить в потолок.

3. С напряжением прижать мизинцы к стене, чтобы активировать латеральные мышцы и напрячь пресс (как бы готовясь к удару в живот). Затем напрячь четырехглавые мышцы и сжать ягодицы.

4. Сохраняя это жесткое положение, сделать вдох и согнуть локти прямо назад, пока лоб или нос почти не коснутся стены.

5. Выдохнуть во время отталкивания от стены и возвращения в исходное положение.

6. Повторять упражнение желаемое количество раз.

Советы по правильной технике

Мышцы нижней части спины и мышцы живота следует держать в напряжении весь цикл упражнения.

Лопатки должны быть сведены вместе.

Чтобы на самом деле получить всю пользу отжимания от стены, нужно опускаться как можно ниже.

Как только вы окажетесь в положении планки на вытянутых руках у стены, вы должны смотреть прямо перед собой, чтобы держать шею в нейтральном положении.

Не забывайте дышать. Помимо того, что дыхание просто поддерживает жизнь, дыхание также может помочь правильно выполнять движения. Вдыхайте, когда вы опускаетесь, затем выдыхайте, когда отталкиваетесь, чтобы вернуться к стартовой позиции для следующего повтора.

Главное – регулярность. Желательно включать упражнение в силовую тренировку после комплексных движений на крупные мышцы. Можно делать три-четыре подхода по 10–15 повторений. Помните, что последние 2–3 повторения в подходе должны выполняться с бóльшим усилием.

С любовью к телу

Отжимания от стены приносят большую пользу телу:

► *прорабатывают трицепс.* Это мышца на задней стороне руки, которая отвечает за разгибание и медленное сгибание в локтевом суставе. Правильное исходное положение позволяет практически изолированно задействовать трицепс, не включая в работу другие мышечные группы;

► *стабилизируют лопатки.* Слабые мышцы спины не могут удерживать лопатки в правильном положении. Это приводит к изменениям в осанке, например, крыловидным лопаткам или сутулости. При выполнении упражнения мышцы работают в статичном режиме и обеспечивают стабилизацию лопаток. Это улучшает силовую выносливость, что впоследствии позволяет легче удерживать нужное положение тела и нормализовать осанку.

Увеличение нагрузки

Отжимания от стены могут быть простыми, но их сложность можно увеличивать по мере вашего прогресса. Чем больше угол наклона между телом и стеной, тем сложнее будет упражнение, а использование нагруженных рюкзаков позволит дать более серьезную нагрузку.

Без ошибок

Сгибание спины: не допускайте прогиба спины в поясничной области. Ваше тело должно быть прямым.

Слишком широкий угол наклона: не начинайте слишком сильно наклоняться к стене, особенно если вы новичок. Это может привести к травмам.

Быстрое выполнение упражнения: упражнение следует выполнять медленно и контролируя движения, чтобы избежать травм.

Отжимания от стены могут значительно помочь тем, кто только начинает тренироваться и не может сразу делать классические отжимания. Переход от легких к более сложным упражнениям гарантирует безопасность и постепенное укрепление всех мышц.

Истинное Здоровье

ИСЦЕЛЕНИЕ ТЕЛА

Средства от изжоги

❖ Смешать по 2 части листков грецкого ореха, мелиссы и репейника, добавить 1 часть корневищ бадана и по 4 части спорыша и листков подорожника. С вечера всыпать в термос 1,5 ст. л. сбора, залить 400 мл кипящей воды, плотно закрыть и отставить на ночь. Процедить. Принимать настой 3 раза в день по 60 мл. Курс лечения – 5 недель.

❖ Залить 30 г мелко нарезанного корня женьшеня 0,5 л водки, плотно закрыть и поставить в темное место на 30 дней, периодически встряхивая. Процедить. Употреблять средство по 20 капель ежедневно до еды. Курс лечения – 45 дней.

❖ Измельчить 1 ст. л. сухих плодов шиповника, всыпать в термос, залить 200 мл кипящей воды, плотно закрыть и отставить на 7–10 часов. Процедить. Принимать 4 раза в день по 50 мл настоя за 30 минут до еды. Курс лечения – 30 дней.

Сосновые почки от кашля и не только

Окончание. Начало в предыдущем номере

▸ Витаминный напиток от кашля

Залить 3 ст. л. сосновых почек 1 л кипятка, проварить на небольшом огне в течение 15 минут, остудить и процедить. Принимать напиток 3 раза в день по 100–125 мл. По желанию в напиток можно добавить небольшое количество меда.

▸ Сироп

Сироп из сосновых почек лучше варить из молодых свежих почек. Для его приготовления 3–4 горсти сосновых почек тщательно промыть, переложить в кастрюлю, залить 1 литром воды, всыпать 1 кг сахара и проварить, помешивая, до легкого загустения.

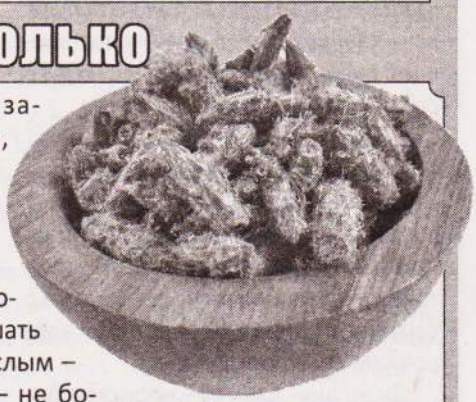
Готовый сироп остудить, добавить в него 0,5 ч. л. аскорбиновой или лимонной кислоты, накрыть полотенцем и оставить на 2–3 дня, затем сироп процедить. Хранить в сухом прохладном месте или холодильнике. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Сосновый мед можно добавлять в чай или молоко.

• Сварить сироп можно из сухих сосновых почек: 2 ст. л. сухих почек залить 0,5 л кипящей воды, прокипятить в течение 20 минут, остудить, процедить. Всыпать в отвар 500 г сахара, снова довести до кипения и остудить.

▸ Отвар для ингаляций

Ингаляции с сосновыми почками полезны взрослым и детям. У некоторых детей возможна аллергия на почки сосны при приеме внутрь отвара или сиропа. В этом случае на помощь придут ингаляции.

В эмалированную емкость всыпать 2 ст. л. сосновых почек, залить 0,5 л воды, довести до кипения, немного остудить. Сесть над кастрюлькой и укрыть голову полотенцем. Подышать над паром: взрослым – 5 минут, детям – не более 3 минут (дышать можно как ртом, так и носом).



Ингаляции лучше делать на ночь перед сном. После этого сразу лечь в постель. Курс лечения – минимум 5 ингаляций.

▸ Сироп от остеохондроза

Сосновые почки вымыть и обсушить, перекрутить через мясорубку и сложить в чистую сухую банку, пересыпая сахаром. Убрать банку в прохладное темное место до тех пор, пока сироп не изменит цвет с зеленого на коричневый. Затем процедить через марлю или ситечко, тщательно отжав почки.

Принимать по 1 ч. л. сиропа 3 раза в день. Курс лечения – 2–3 недели, после чего можно сделать перерыв и при необходимости повторить курс лечения.

▸ Успокаивающая ванна

В кастрюлю с 1 л кипящей воды всыпать 50 г сосновых почек, проварить в течение 5 минут, процедить. Влить отвар в ванну с теплой водой и принять ванну в течение 10–15 минут. Курс лечения – 10 ванн по 2–3 раза в неделю.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАКИМ-ЛИБО РЕЦЕПТОМ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

Медицинская желчь от пяточной шпоры

Натуральная медицинская желчь – вещество светло-коричневого цвета, получаемое от коров. Желчь используется в самых разных медицинских целях, в том числе при пяточной шпоре. Вещество обладает болеутоляющим действием, а также способствует рассасыванию костно-солевого нароста.

Перед тем как удалить пяточную шпору в домашних условиях природной желчью, пятку необходимо с вечера распарить в ванночке с солью или йодом, после этого наложить марлевый тампон, обильно смоченный в желчи, и оставить на ночь. С утра ногу помыть. Для получения наилучшего результата рекомендуется надевать сверху носок из овечьей шерсти или использовать вязаные тапочки.

Рецепты лечения шпоры желчью разнообразны, самыми эффективными среди них считаются:

✔ смесь 1 ст. л. желчи с 2 ст. л. камфорного спирта и 1 ч. л. молотого острого перца. Готовую массу нужно отставить на 24 часа и использовать для компрессов;

✔ смесь равных частей медицинской желчи + раствора йода, нашатырного спирта, меда и глицерина. Полученный раствор настаивается 2–3 дня и применяется в виде теплого компресса;

✔ смесь 200 г желчи, 50 мл шампуня и 50 мл водки. Использовать для компрессов сразу после приготовления.

Японская техника исцеления

Этот альтернативный метод оздоровления организма очень популярен у японцев. В его основе лежит знание о том, что каждый палец на руке связан с двумя органами в теле.

Древний метод известен также как джин шин джитсу. Он помогает сбалансировать эмоции, всего лишь простимулировав определенные точки на пальцах руки, связанные с физическим и эмоциональным здоровьем всего организма.

Джин шин джитсу – японская философско-целительская практика, которая применялась еще в глубокой древности. Суть джин шин джитсу – в работе с 26 точками на теле (или их проекциями на пальцах рук). Считается, что именно в этих точках происходит блокирование энергетических потоков, проходящих через тело человека.

Метод предполагает плотный захват и удерживание определенного пальца в течение 4–5 минут. За этот короткий промежуток времени вы должны сосредоточиться на своем дыхании. При этом нужно стараться дышать глубоко и медленно, опустив руки, после чего слегка помассировать все пальцы.

Правильно поняв свое эмоциональное состояние, можно вылечить внутренние органы и вернуть тело к нормальному состоянию.

● **Большой палец**

Органы: селезенка и желудок.

Эмоции: озабоченность и стресс.

Физические симптомы: головная боль, проблемы с кожей, нервозность, боль в животе.

● **Указательный палец**

Органы: почки, мочевой пузырь.

Эмоции: растерянность, недовольство, страх.

Физические симптомы: проблемы с пищеварением, боль в мышцах, зубная боль, боль в спине.

● **Средний палец**

Органы: печень, желчный пузырь.

Эмоции: неопределенность, раздражительность, гнев.

Физические симптомы: проблемы с кровообращением, головная боль (в частности, в лобной области), усталость, менструальная боль, мигрень.

● **Безымянный палец**

Органы: легкие, толстая кишка.

Эмоции: страх, пессимизм, грусть, депрессия.

Физические симптомы: заболевания кожи, проблемы с пищеварением, астма и другие дыхательные проблемы.

● **Мизинец**

Органы: сердце, тонкий кишечник.

Эмоции: тревожность, упадок сил, пессимизм.

Физические симптомы: сердечно-сосудистые заболевания, проблемы с костями, боль в горле.

Способ выполнения

Закрыть глаза, определить доминирующую негативную эмоцию, обхватить пальцами другой руки соответствующий вашей эмоции палец и удерживать его в течение 2 минут или до появления пульсации, после чего проделайте упражнение с тем же пальцем на другой руке.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАКИМ-ЛИБО РЕЦЕПТОМ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

Домашнее лечение геморроя

Геморрой – узловатые расширения геморроидальных венозных сплетений в подслизистом слое анального канала и под кожей анальной области.

Геморроидальные узлы представляют собой скопление кавернозной ткани. Это очень распространенное заболевание, связанное обычно с затруднением венозного оттока при натуживании (запоры, роды), беременности, повышении давления в системе воротной вены, при инфекции (проктит), при поносах, обилии газов в кишечнике, неполном опорожнении прямой кишки от кала. Большое значение имеет конституционная предрасположенность.

Природа лечит

✦ Смешать по 1 части сухих листьев крапивы и коры крушины. Залить 8 г смеси 1 л кипящей воды, проварить на небольшом огне в течение 10 минут, снять с плиты, укутать и отставить на 30 минут. Процедить. Принимать по 1 стакану 4 раза в день при сильных болях без шишек.

✦ Залить 2 ч. л. сухой травы горца почечуйного (геморройной травы) 0,5 л воды и прокипятить в течение 15 минут на небольшом огне, настоять, укутав 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана отвара 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Применяется как мочегонное, нежное слабительное, болеутоляющее и кровоостанавливающее средство.

✦ Залить 15 г травы тысячелистника с цветами 1 стаканом кипятка, укутать в полотенце на 1 час. Процедить. Принимать по 1 ст. л. настоя 3–4 раза в день до еды.

✦ Свежий сок тысячелистника смешать пополам с медом и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. Тысячелистник применяется как потогонное, мочегонное и кровоостанавливающее средство, очень эффективен в борьбе с геморроем в начальной стадии и при кровотечениях.

✦ Из картофеля вырезать свечу, смазать ее медом и при геморрое вставлять в задний проход.

✦ В таз влить 1 л холодной воды, добавить несколько крупинок марганцовки, перемешать до образования нежно-розового раствора и сделать сидячую ванну в течение 1–3 минут. Можно смочить в холодном растворе тряпочки и прикладывать к шишкам. Применение холодной воды при геморрое очень хорошо облегчает состояние больного.

✦ Из зрелых ягод рябины красной отжать сок, принимать по 75–100 мл сока 3 раза в день с добавлением небольшого количества меда или сахара, запивать холодной водой.

✦ Залить 1 ст. л. листьев костяники 1 стаканом горячей воды, прокипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 1 ст. л. отвара 3–4 раза в день на протяжении 7–10 дней.

✦ Смешать по 1/2 части листьев одуванчика и мелиссы с 1 частью цветков календулы. Залить 1 ст. л. сбора 200 мл крутого кипятка, закрыть и настаивать в течение 40 минут. Процедить. Пить в течение дня равными долями за 30 минут до еды.

✦ При сильных геморроидальных кровотечениях принимать 3 раза в день за 30 минут до еды 1 ч. л. свежего сока из листьев крапивы двудомной.

✦ Ежедневно перед сном вставлять в анальное отверстие ватный тампон, смоченный соком чистотела: в первый день – на 30 минут, во второй день – на 45 минут, а в третий и последующие дни тампон держать по 1 часу. Через две недели должно наступить выздоровление.

✦ Перетереть по 2 ст. л. семян зверобоя и сахара. Принимать по 1 ч. л. смеси, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды.

При геморрое нужно:

- *следить, чтобы не было запоров;*
- *не раздражать желудок спиртными напитками, пивом, не есть соленого, острого, пряного;*
- *остерегаться простуды, особенно нижней части тела;*
- *избегать продолжительной ходьбы и работы стоя;*
- *никогда не садиться на холодное место, особенно на металл;*
- *после каждого туалета подмываться холодной водой;*
- *ставить ежедневно клизмы вечером из ромашки или из сушеницы.*

Полезное питание

Разрешенные продукты при геморрое:

* овощные супы;
* ржаной хлеб;
* свежевыжатые фруктовые и овощные соки с мякотью;
* нежирные сорта рыбы, мяса, птицы;
* крупы (кроме манной и рисовой);
* кисломолочные продукты;
* сухофрукты (особенно, оказывающие слабительное действие);
* нежирная сметана, молоко, творог;
* субпродукты (легкое, печень, почки);
* растительные масла;
* галетное печенье.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАКИМ-ЛИБО РЕЦЕПТОМ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

Картины, приносящие счастье

Картины, фотографические изображения и рисунки являются одним из лучших инструментов для создания уюта, комфорта и душевного равновесия в квартире, доме или на рабочем месте. Основная функция картин и изображений, конечно, эстетическая. Но древняя наука фэншуй учит нас, что каждое изображение – это символ, наделенный энергией и силой, которая может как создавать, так и разрушать. Поэтому правильно выбранная и расположенная картина может стать магнитом для привлечения удачи, счастья или богатства.

Корабль, или парусник

В Китае с древних времен в соответствии с учением фэншуй было принято считать, что корабль – символ повышения достатка, богатства и благополучия. Это объяснялось исторически сложившейся ассоциацией, ведь прибывающие в порт купеческие суда всегда привозили товары из заморских стран, увеличивая благосостояние семей. Благодаря приплывающим кораблям местные жители покупали ткани, продукты и другие необходимые предметы.

Изображение плывущего по волнам корабля в фэншуй является мощнейшим символом, способным значительно повысить благосостояние, но он очень капризен.

Для благополучия и процветания на картине нос корабля должен быть развернут внутрь дома, паруса корабля должны быть подняты и раздуваться от попутного ветра на фоне ясной погоды. Картина должна излучать удачу и счастье. Ее лучше всего разместить в прихожей, и денежные блага начнут поступать с той же легкостью, с какой движется парусник.

Особенности выбора

При покупке картины с парусником рекомендуется выбирать изображение судна, которое не представляет копию какого-либо знаменитого, особенно военного судна. Идеальный вариант – это корабль золотого или красного цвета, украшенный головой дракона. Даже при отсутствии парусов дракон несет с собой сильную энергию, что поможет привлечь удачу и достаток в дом.

Родиола от астении

Астения нередко развивается после тяжелых инфекционных заболеваний, черепно-мозговых травм, сосудистых расстройств, дегенеративных процессов в структурах нервной системы и головного мозга.

Родиола розовая обладает общеукрепляющими свойствами. Доказано, что регулярное применение настойки родиолы повышает уровень умственной и физической работоспособности, оказывает бодрящее воздействием на организм.

Для приготовления настойки 20 г измельченного корня родиолы розовой всыпать в банку, залить 1 стаканом водки, плотно закрыть и убрать в темное место на 2 недели, периодически взбалтывая смесь. Готовую настойку процедить и принимать 2–3 раза в сутки по 25 капель.

Настойку родиолы также назначают пациентам с различными формами невроза. В качестве профилактики настойку рекомендуют принимать в период повышенных умственных нагрузок.

Внимание!

Во избежание бессонницы не следует принимать препарат после 17 часов.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАКИМ-ЛИБО РЕЦЕПТОМ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

Лимонное масло – домашний косметолог

Эфирные масла активно используются не только для ароматерапии, но и в сфере косметологии для ухода за кожей лица. Среди всех натуральных компонентов далеко не последнее место по силе воздействия на покровы занимает лимонное масло. Эффект можно заметить уже с первого применения – к коже возвращаются красота и здоровье.

Лимонное масло оказывает на кожные покровы бактерицидное, противовирусное, отбеливающее и противовоспалительное действие. Витамины и биологически активные компоненты в его составе благотворно влияют на эпидермис. И если правильно подобрать рецепт домашнего средства для ухода за кожей лица, можно решить многие эстетические проблемы:

- повысить тонус, эластичность и упругость покровов;
- очистить забитые поры;
- нормализовать работу сальных желез;
- сделать менее заметными пигментные пятна, веснушки, сосудистые звездочки, мимические и возрастные морщины;
- смягчить кожу.

Применять средства на основе лимонного эфирного масла можно для всех типов кожи. Исключением становятся только чрезмерно сухие покровы – в этом случае требуется особый уход за кожей лица, тогда как масло лимона будет действовать слишком агрессивно.

Натуральное средство особенно полезно для обладательниц жирных покровов, склонным к образованию угревой сыпи. Оно возвращает проблемной коже природную красоту и здоровый внешний вид, устраняет воспаление, жирный блеск, прыщей становится значительно меньше. Те, кто страдает от пигментных пятен (даже сильно заметных), отмечают, что эфирное масло лимона справляется и с этой проблемой. Цвет лица выравнивается, дефекты кожи становятся не такими заметными. Средство при регулярном применении осветляет веснушки. Состав активизирует регенерацию клеток, а значит, он будет полезен и в уходе за увядающей кожей – контур лица разглаживается, с поверхности эпидермиса убираются омертвевшие клетки.

Рецепты красоты

Самый простой способ применения натурального эфирного масла – добавить его в порцию любимого крема, который вы регулярно используете для вечернего ухода за кожей. Главное – не превышать допустимых дозировок: не более 2 капель средства на порцию крема. Не следует «разводить» таким образом всю баночку средства, так как оно испортится.

Протирание покровов косметическим льдом тоже может стать отличным способом ухода за проблемной кожей. Тонизирующий и освежающий эффект гарантированы. Косметический лед с использованием эфирного масла лимона можно приготовить так: 1 ст. л. сушеной ромашки залить 1 стаканом кипятка, отставить до остывания, процедить, влить 5–7 капель лимонного масла, перемешать. Разлить раствор в формочки, заморозить и использовать по мере необходимости.

✦ От прыщей и воспаления

Смешать 10–15 мл оливкового масла с 1 каплей масла лимона и по 2 капли масел можжевельника и чайного дерева. Нанести смесь на кожу на 15 минут, а затем смыть теплой водой.

✦ Для красоты увядающей кожи

Смешать 1 ст. л. жидкого меда с 2 каплями масла лимона и 0,5 ст. л. теплого молока. Нанести маску на кожу лица и шеи, избегая области вокруг глаз, на 10–15 минут.

✦ Для ухода за жирной кожей

В емкость с 10 мл виноградного масла добавить 2 капли масла лимона, тщательно перемешать. Нанести на 15 минут.

✦ Для устранения пигментных пятен

Смешать 1 ст. л. масла облепихи с 2 каплями масла лимона. Использовать маску не чаще 1 раза в неделю на протяжении 15 минут.

✦ От жирного блеска

Смешать 2 ч. л. оливкового масла с желтком 1 яйца, 1 ч. л. свежевыжатого яблочного сока, 1 ч. л. жидкого меда, добавить по 2 капли масел лимона и лаванды. Перемешать. Наносить на кожу на 10–15 минут 2 раза в неделю.

Маски на основе эфирного масла лимона нужно смывать с кожи теплой водой, а затем наносить увлажняющий крем.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАКИМ-ЛИБО РЕЦЕПТОМ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

Средства от болезненной мозоли

Болезненные мозоли могут возникать в любое время года из-за тесной обуви, натертостей или физиологических особенностей стопы, но существуют доступные средства, которые позволяют быстро и безболезненно избавиться от проблемы.

♦ В чистое чайное ситечко положить желток сваренного вкрутую куриного яйца, закрепить ситечко на чашке так, чтобы оно не касалось дна, и поставить чашку на 10–15 минут в хорошо разогретую духовку. За это время на ее дне емкости образуется маслянистая желтовато-золотистая жидкость. Ее нужно собрать и тщательно втереть вечером перед сном в мозоль. После 2–3 таких ежевечерних процедур она сойдет.

♦ Помогает справиться с мозолью алоэ. Вечером с листка 3–5-летнего растения снять с одной стороны кожицу, приложить листок мякотью к мозоли, зафиксировать бинтом и оставить на ночь. К утру мозоль размякнет, и ее верхний слой можно будет легко удалить. Делать такие компрессы каждый день до полного исчезновения образования.

♦ С лимона срезать ломтик (корку с частью мякоти). Перед сном распарить ногу в горячей воде с содой, приложить к мозоли ломтик лимона (мякотью к коже) и оставить на ночь. Повторять процедуру каждый день на протяжении 5–7 дней, после чего можно будет легко извлечь мозоль пинцетом.

♦ Луковую шелуху всыпать в банку, залить столовым уксусом, плотно закрыть и отставить на 1 неделю. Шелуху отжать и прикладывать на ночь к проблемному месту. Выполнять процедуру ежедневно до полного исчезновения мозоли.

♦ Измельченную головку чеснока перемешать с небольшим количеством соли и уксуса, нанести смесь на вату и прикладывать ее на 20–30 минут перед сном к мозоли. После этого смазать мозоль смальцем. Курс лечения – 5–7 дней.

♦ Летом для лечения мозолей можно использовать компрессы из ошпаренных кипятком листьев лопуха.

Поваренная соль как лекарство

Поваренная соль – это всем хорошо известный пищевой продукт, без которого сложно представить себе процесс приготовления любого блюда, но она с успехом используется и для лечения множества заболеваний.

❖ При ангине и заболеваниях ротовой полости

В 1 стакане теплой воды размешать 1 ч. л. соли и использовать для полоскания рта и горла 5–6 раз в день. К раствору соли можно добавить 4 капли 5%-го йода.

❖ При простуде и кашле у детей

Смешать 2 ст. л. семян аниса с 1 ч. л. меда и 1 щепоткой соли, залить 1 стаканом воды, довести до кипения и процедить. Принимать по 1 ч. л. отвара каждые 2 часа. Взрослым необходимо увеличить дозу приема лекарства до 2 ст. л.

❖ Мазь при порезах, ссадинах, ранах

В емкость с 2 ст. л. соли добавить 1 ст. л. натертого на терке репчатого лука и 1 ст. л. вазелина, перемешать и прикладывать мазь к ранам или порезам, накрывая плотной повязкой на 24 часа. Сначала будет сильная боль, но она утихнет, и раны постепенно заживут. Делать повязки регулярно до заживления ран.

❖ При болях в суставах

Смешать 1 стакан меда, 1 стакан соли, 1 стакан водки и 1,5 стакана свежего сока черной редьки. Втирать в болезненные участки 2 раза в день.

❖ При вялом кишечнике

Сделать питьевой раствор из 1 ч. л. поваренной соли, 2/3 стакана теплой воды и 1/3 стакана молока, выпить за один раз. При отсутствии нужного результата повторить процедуру через 2 часа.

❖ При избыточном весе

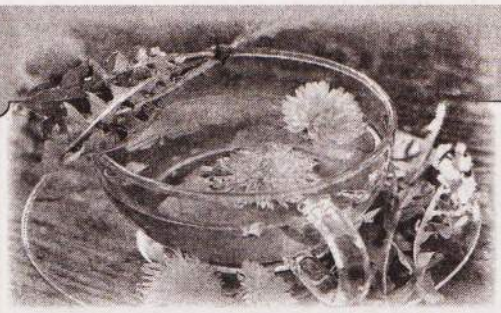
В ванну с горячей водой всыпать 2 кг соли, перемешать до растворения кристаллов, остудить до теплого состояния. Опуститься в ванну на 15 минут, а затем обмыться теплой водой из душа. Повторять процедуру каждый день на протяжении 15 минут.

❖ При грибке ногтей и стоп

Перетереть свежие листья мяты перечной с солью 1:1, приложить к коже и оставить на 1 час. Повторять каждый день до излечения.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАКИМ-ЛИБО РЕЦЕПТОМ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

Одуванчик от инсульта



Когда два года назад я перенес инсульт, врачи не были уверены, что я когда-нибудь снова смогу нормально ходить и говорить. Однако уже через год ко мне вернулись речь и подвижность в правой половине тела. И все благодаря моему упорству и обыкновенному одуванчику.

Это растение совершенно незаменимо при лечении и восстановлении после инсультов, так как снижает уровень холестерина в крови, нормализует обмен веществ, тонизирует работу нервной и сердечно-сосудистой системы. Я принимал настой сушеных листьев одуванчика: 1 ст. л. залить 1 стаканом кипятка, выдержать 2 часа, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Кроме этого, жена по народному рецепту готовила лечебные шарики из одуванчика: 50 г сушеных корней измельчала в кофемолке до состояния порошка и смешивала с цветочным медом в пропорции 1:1. Затем чайной ложечкой делала из этой смеси шарики, которые хранила в холодильнике.

Принимал я эти шарики 3 раза в день до еды, медленно рассасывая их после приема одуванчикового настоя. Конечно, кроме этого я делал специальные упражнения для ног и занимался с логопедом. Тем не менее первые результаты лечения заметил уже через месяц, а после трехмесячного курса лечения постепенно вернулся к своему нормальному состоянию.

Зуев В. П., г. Курск

Народные средства для острого слуха

После гибели сына тетя потеряла слух. Многочисленные назначения врачей не дали результата, тогда она решила доверить свое здоровье народной медицине.

Среди множества различных рецептов народной медицины тетя выбрала лечение настойкой прополиса, которая ей очень помогла.

Для приготовления настойки 30 г измельченного прополиса залить 400 мл водки, плотно закрыть и убрать в темное место на 10 дней для настаивания. Процедить. Закапывать в каждое ухо по 3 капли утром и вечером.

Через 10 дней ее слух восстановился в правом ухе, а еще через 3 дня – в левом.

Кроме того, тетя собрала множество других рецептов от натуропатов, которые уже помогли многим ее знакомым.

✻ Залить 1 часть сушеной измельченной травы мелиссы 3 частями качественной водки и поставить в темное место на 7 дней для настаивания. Процедить. Закапать в каждое ухо по 3–4 капли теплой настойки, вставить ватные тампоны и завязаться теплым платком. Курс лечения – до выздоровления. По этому рецепту можно не только восстановить слух, но и избавиться от шума в ушах.

✻ Восстановить потерянный слух поможет вкладывание на ночь в ухо листика герани, свернутого в трубочку, или листа золотого уса. Хорошо утеплить.

✻ Если причиной понижения слуха стал евстахиит, то справиться с этим заболеванием поможет смесь спиртовой настойки прополиса и меда, взятых в пропорции 1:1. Закапывать в каждое ухо по 3 капли 3 раза в день.

✻ Наполнить стограммовую стопку ягодами можжевельника, всыпать их в банку, залить 400 мл водки, плотно закрыть и поставить в темное место на 2 дня для настаивания, часто встряхивая. Процедить. Закапывать готовую настойку по 5 капель в каждое ухо 3 раза в день.

✻ Сварить 1 свеклу до мягкости, натереть на терке, отжать сок. Закапывать в каждое ухо по 4 капли теплого сока 3 раза в день.

✻ Сорвать лист алоэ с растения возрастом не менее 3 года, срезать с него кожуру, завернуть мякоть в марлю и вкладывать тампоны в уши 1–2 раза в день на 10–15 минут.

✻ Улучшить слух поможет массаж ушных раковин обеими руками до появления приятного тепла. После этого нужно обеими руками одновременно крепко нажимать на уши, а затем отпускать, 10–15 раз. Затем следует помассировать пальцами заушные бугорки и мочки ушей, нажимая на козелки и оттягивая ушные мочки 10–15 раз.

Благодаря этому упражнению можно не только улучшить слух, но и избавиться от гипертонии.

Волошина Ирина, г. Саратов

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАКИМ-ЛИБО РЕЦЕПТОМ, ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

Очищение печени овсом

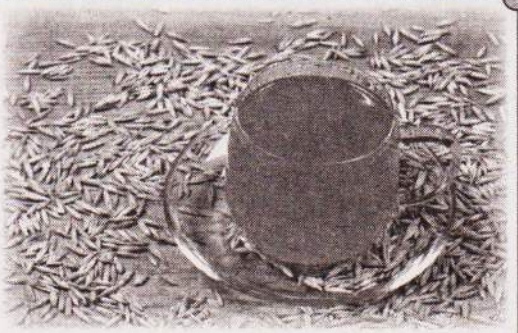
Окончание. Начало в предыдущем номере

✔ В кастрюлю всыпать 1 стакан сушеных ягод шиповника, залить 1 л кипящей воды, прокипятить в течение 15 минут, перелить в термос и отставить на 12 часов. После этого в настой всыпать по 2 ст. л. зерен овса, луковой шелухи и иголок сосны, перемешать, закрыть и отставить еще на 24 часа. Затем настой процедить и пить в течение дня между приемами пищи.

✔ В термос всыпать 1 чашку плодов шиповника, залить 1 л кипящей воды и отставить на ночь. Утром чашку зерен овса измельчить, пересыпать в кастрюлю, добавить 2 ст. л. измельченной травы спорыша и залить 1 л кипятка. Поставить на плиту и проварить 15 минут при слабом кипении, снять с плиты и настоять один час. Процедить. Смешать отвар с настоем шиповника и принимать за 30 минут до еды 3 раза в день по схеме:

- 1-й день – по 50 мл отвара;
- 2-й день – по 100 мл отвара;
- 3-й день – по 150 мл отвара.

Курс чистки – 2 недели.



✔ Промыть теплой водой 1 чашку зерен овса, переложить в кастрюлю, добавить по 2 ст. л. сушеных листьев брусники или клюквы и почек или листьев березы, залить 2 л кипяченой и остуженной воды, накрыть кастрюлю крышкой и поставить в прохладное место на 2–3 дня для настаивания. Залить 1 чашку измельченных ягод шиповника стаканом воды, довести до кипения, всыпать по 2 ст. л. спорыша и кукурузных рылец, проварить при слабом кипении 15 минут, настоять 45 минут и процедить. Смешать отвар с овсяным настоем и перелить смесь в бутылку из темного стекла. Хранить в холодильнике. Принимать лечебную смесь так же, как и в предыдущем рецепте. Курс чистки – 10 дней. После окончания курса очищения нужно сделать перерыв 2 недели и можно повторить лечение.

Домашние средства от глаукомы

Глаукома прогрессирует и развивается в том случае, когда увеличивается давление внутриглазного яблока. В процессе развития заболевания постепенно отмирают сосуды и нарушается питание зрительных нервов. Кроме того, сужается поле зрения и ухудшается качество зрения. Достаточно часто в процессе лечения глаукомы народными средствами врач назначает примочки и компрессы. Благодаря народным средствам можно устранить воспалительный процесс и улучшить зрение.

Врачи назначают народное лечение глаукомы, поскольку благодаря различным травяным отварам можно повысить защитную функцию организма, улучшить общее состояние здоровья, нормализовать внутриглазное давление и ускорить процесс выздоровления.

Настои трав

✦ В отдельной емкости смешать в равных количествах березовые листья, бруснику, спорыш, подорожник, крапиву, полевой хвощ, череду, шиповник и зверобой. Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 8–10 часов. Принимать 4 раза в день по 1/4 стакана настоя.

✦ В 1 стакан кипятка всыпать 5 г сушеного горицвета, накрыть крышкой и отставить на 3 часа. Принимать до еды по 1,5 ст. л. настоя.

✦ Измельчить 2 веточки травы золотого уса, залить 0,5 л кипящей воды, плотно накрыть и укутать в полотенце. Настаивать в течение 2 дней. Принимать настой 3 раза в день по 1,5 ст. л. Курс лечения – 20 дней, после чего сделать перерыв и можно повторить курс лечения.

Настойка гинкго билоба

Залить 1 ст. л. сухих измельченных листьев гинкго билоба 400 мл водки. Настаивать 2 недели в темном месте. Процедить. Принимать по 10–20 капель 3 раза в день в течение месяца.

Примочка

Соединить 2 ч. л. лаванды и 1/4 стакана крапивы, залить теплой кипяченой водой, накрыть крышкой и отставить на 8 часов. Процедить. В готовый настой всыпать 0,25 ч. л. пищевой соды, перемешать. Смочить марлевую салфетку в настое с содой и приложить к закрытому глазу на 25 минут.

! ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ЛЮБОГО РЕЦЕПТА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ!

Цветочные человечки: дизайн горшков

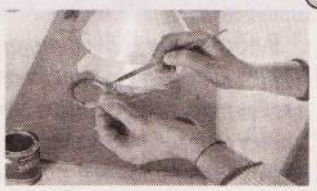
Горшки, которые больше не нужны, миска, которая не подходит к остальной посуде, кофейная чашка, к которой нет подходящего блюдца, – все это жалко выбрасывать и неудобно хранить. Но есть идея, которая вам так понравится, что вы обязательно захотите воплотить ее! Потому что забавные кашпо с лицами поднимут вам настроение и станут красочными акцентами дома или в саду.

Для изготовления ярких цветочных горшков вам понадобятся различные сосуды (кашпо, консервная банка, миска, тарелка, чашка, любые емкости, которые сделаны из керамики, стекла, пластика и даже древесины), монтажный клей, акриловые краски, кисть и губка, деревянные кольца, украшения (пуговицы, деревянные шарики, бусины, шнур и т. п.).

1. Собрав все старые вещи, можно приступать к сборке. В зависимости от того, как вы хотите, чтобы лицо вашего цветочного горшка выглядело позже, можно соединить разные части посуды. Лучше всего просто попробовать разные варианты и посмотреть, насколько хорошо отдельные детали смотрятся вместе.

Если конструкция вас устраивает, отдельные детали посуды можно склеить монтажным клеем. Прежде чем продолжить работу, клей должен полностью высохнуть.

2. Когда клей застынет, можно приступать к покраске. Сначала полностью покрасьте конструкцию из посуды в белый или телесный цвет, чтобы яркие оттенки позже выделялись еще больше, а если ваша посуда имеет темный рисунок или цвет, ничего из этого



не будет проступать. Если вам хочется надеть очки на лицо цветочного горшка, можно взять деревянные кольца для карнизов и покрасить их в яркий цвет. А затем разукрасить «тело» и нарисовать «лицо».

3. Теперь стильному горшечному мужчине не хватает только крутых очков. Их можно прикрепить горячим монтажным клеем. Теперь он готов к новой прическе, которой станет выбранный вами цветок.

Весенний уход за цветами

С приближением весны комнатные растения постепенно выходят из состояния покоя и трогаются в рост. Ведь уже в феврале день становится ощутимо длиннее, а солнце пригревает совершенно по-весеннему. Как помочь цветам проснуться и подготовить их к периоду вегетации? На что нужно обратить внимание и какие меры предпринять, чтобы растения были здоровыми, цвели, размножались и радовали?

Весна часто приходит неожиданно и резко: после пасмурных снежных дней вдруг выглядывает яркое солнце и начинает нещадно палить. В это время важно обеспечить комнатным растениям постепенное пробуждение. Если цветы стоят на солнечном подоконнике, им необходимо притенение, даже если это солнцелюбивые растения.

В ясный день солнечные лучи прогреют не только стекло, но и подоконник, а при работающих батареях температура воздуха может подняться значительно, что сильно осложнит жизнь растений. Если есть возможность, то цветы лучше убрать в достаточно освещенное место, но подальше от прямых солнечных лучей.

Продолжение в следующем номере...

ГЛЮТЕН: ПРАВДА И ВЫМЫСЕЛ

В последние годы диетологи всего мира в один голос заявляют о вреде продуктов, содержащих глютен. Поэтому многие из тех, кто придерживается правильного питания и следит за фигурой, часто отказываются от употребления тех продуктов, которые в той или иной мере содержат этот белок. Действительно ли так вреден глютен, как нас пугают, или его следует избегать только при целиакии (врожденной непереносимости глютена)?

Глютен (его еще называют клейковиной) – это высокомолекулярный белок, содержийся в большинстве зерновых культур (особенно в пшенице, ржи и ячмене), который отвечает за эластичность и мягкость теста и практически не растворяется в воде. И хоть основной и главный источник глютена – злаки, благодаря свойствам клейковины и дешевой технологии выделения из зерна ее часто добавляют и в другие на первый взгляд безглютеновые продукты.

Согласно статистике, примерно в 30 % продуктов, лежащих на магазинных полках, есть глютен. Лидеры по его содержанию – это пшеница и манная крупа, печенья и бисквиты. В мороженом и овсе его почти 20 %, а в макаронных изделиях, колбасах и других продуктах из переработанного мяса промышленного производства – до 10 %. Клейковина есть даже в сырах, йогуртах, кетчупах и майонезе – примерно 1 % от общей массы. Но существует достаточно большой перечень продуктов, в которых глютена нет совершенно. К ним относятся все виды мяса и рыбы, яйца, картофель, рис, кукуруза, различные бобовые культуры, орехи, фрукты и овощи. Молочные продукты, произведенные из натуральных компонентов (желательно в домашних условиях) и без добавления сухого молока.

В чем опасность?

Глютен опасен тем, что может вызывать аллергию. Попадая вместе с пищей в желудочно-кишечный тракт, вещество распадается на фракции. Одну из них, а именно глиадин, иммунная система воспринимает как чужеродный белок и вырабатывает в ответ иммунные комплексы, которые повреждают стенки кишечника. Непереносимость глютена существует в двух формах. Первая – временная. В основном она возникает у грудных детей во время прикорма, особенно если тот был осуществлен неправильно. По мере взросления, когда желудочно-кишечный тракт ребенка полностью созреет и заселится нужными ферментами, непереносимость может исчезнуть.

Вторая форма – целиакия – это уже генетически предрасположенная непереносимость клейковины. Вздутие живота, расстройство желудка, потеря (или набор) веса, анемия, повышенная утомляемость – все эти симптомы, вместе и по отдельности, могут указывать на наличие заболевания. Целиакия опасна тем, что в запущенных формах может поражать щитовидку, вызывать хрупкость костей и даже провоцировать развитие онкологического заболевания. Лечится она одним способом – с помощью жесткой диеты.

Определить непереносимость глютена может только врач, проведя обширное исследование желудочно-кишечного тракта.

А если болезни нет?

Пшеница, которая в основном присутствует в нашем рационе в виде белой муки, содержит максимум клейковины и минимум полезных веществ. Повышенная доза глютена может вызвать симптомы, похожие на целиакию, даже если никакой болезни на самом деле нет.

Современная пищевая промышленность разработала муку без глютена, в которой клейковина заменена крахмалом. Именно из нее выпекаются безглютеновые изделия, которые в изобилии представлены в отделах здорового питания. Получается, что, скупая безглютеновые продукты, здоровый человек сам роет себе яму, ведь крахмал резко повышает уровень сахара в крови. В результате получается странная диета: без глютена, но с быстрыми углеводами.

Поэтому самое мудрое решение – сократить количество глютеносодержащих продуктов в рационе, отказаться от белого хлеба и тщательнее составлять свое меню. В малых дозах глютен не способен навредить здоровому человеку.

Штрудель с квашеной капустой

В миску влить 100 мл воды, добавить 0,5 ч. л. соли, 5 ст. л. растительного масла и перемешать. Затем ввести 1 яичный желток и перемешать венчиком. Порциями всыпать 250–300 г просеянной муки, замесить мягкое тесто и оставить на 30 минут.

Отжать от рассола 400 г квашеной капусты, выложить на разогретую с растительным маслом сковороду и обжарить, помешивая, 40 минут. Приправить капусту сахаром и перцем. Остудить.

Раскатать тесто в тонкий пласт на присыпанном мукой столе, выложить на него начинку, разровнять и свернуть заготовку в рулет, подвернув внутрь по бокам края теста.

Выложить штрудель на застеленный пергаментом противень, смазать взбитым белком и запечь 40–45 минут при 180 °С. Остудить.

Томатный суп с пастой

Луковицу и 3 зубка чеснока мелко нарезать, выложить в кастрюлю с 2 ст. л. разогретого растительного масла и обжарить, помешивая, 3 минуты. Добавить 2 ч. л. прованских трав, 2 ст. л. томатной пасты, перемешать и готовить еще 2 минуты.

В кастрюлю с зажаркой выложить 500 г мясного фарша, протушить до изменения цвета. Добавить 400 г размятых томатов в собственном соку, влить 2 л кипящей воды или мясного бульона, посолить, довести до кипения и проварить под крышкой еще 20 минут.

Всыпать в суп 120 г макаронных изделий, проварить 2–3 минуты и снять емкость с супом с плиты. Оставить на 10 минут.

Подавать суп с натертой на терке моцареллой.

Жареный лещ в сметане

Почистить 1 тушку (500 г) леща, выпотрошить, удалить жабры, промыть и обсушить.

На тушке рыбы сделать ромбовидные надрезы на спинке и в районе хвоста, посолить изнутри и снаружи. Внутрь тушки вложить колечки репчатого лука.

Запанировать рыбу в муке и обжарить на сковороде с разогретым растительным маслом с двух сторон до зарумянивания.

Переложить леща на застеленный фольгой противень, поперчить и смазать 100 г жирной сметаны. Запекать в разогретой до 200 °С духовке до образования корочки. Повторно смазать 100 г сметаны и продолжить приготовление до зарумянивания.

Подать рыбу с зеленью укропа и молотым красным перцем.

Шарлотка на молоке

В глубокой миске взбить 2 яйца с 60 г сахара до пышности, влить 100 мл молока и еще раз взбить до однородного состояния.

Просеять 140 г муки с 1,5 ч. л. разрыхлителя для теста, частями всыпать в жидкую смесь и перемешать венчиком до образования гладкого теста.

Помыть 3 яблока, почистить, нарезать крупными ломтиками, выложить в тесто, перемешать.

Переложить тесто в форму, застеленную смазанным сливочным маслом пергаментом, поставить в разогретую до 180 °С духовку и выпекать на протяжении 35 минут.

Готовый пирог остудить, посыпать сахарной пудрой.

Цитрусовый напиток с имбирем

Помыть 3 лимона и 2 апельсина, обсушить. Теркой снять цедру и выдавить сок.

Почистить 7–10 см корня имбиря, нарезать тонкими ломтиками, залить 150 мл воды, довести до кипения. Всыпать цедру и на тихом огне выдержать 10–15 минут.

Имбирный отвар процедить, всыпать 1/2 стакана сахара и перемешать до его растворения.

Подготовленную смесь соединить с 2 л воды, соком лимонов и апельсинов, перемешать и подать к столу в теплом виде.

Луна без курса

Не принимайте важных решений

25.02.2025 06:28 – 25.02.2025 08:40
27.02.2025 01:04 – 27.02.2025 11:46
01.03.2025 11:05 – 01.03.2025 12:52
02.03.2025 16:52 – 03.03.2025 13:37
05.03.2025 13:53 – 05.03.2025 15:29
07.03.2025 17:57 – 07.03.2025 19:29
10.03.2025 00:32 – 10.03.2025 01:59

Благоприятные дни месяца

4, 9 марта

Неблагоприятные дни месяца

28 февраля

6 марта

Благоприятные дни для стрижки и окрашивания волос

3, 4, 7, 10 марта

25 февраля

Четвертая четверть, Луна убывающая, 27-й лунный день

Болезни неопасны и непродолжительны, они, к счастью, проходят без последствий. Полезны водные процедуры.

26 февраля

Четвертая четверть, Луна убывающая, 28-й лунный день

Проявляющиеся болезни окажутся неопасными и непродолжительными. Рекомендуется соковый голод. Очень важно беречь зрение: лучше поменьше читать, смотреть телевизор, нежелательно смотреть на яркий свет. Людям, страдающим бессонницей, полезно смотреть на неяркий свет. Следует беречь голову, головной мозг, следить за артериальным давлением.

27 февраля

Четвертая четверть, Луна убывающая, 29-й лунный день

Влияние на здоровье в этот день непростое. Рекомендуется проводить очистку организма, соблюдать пост, воздержание, практиковать смирение и покаяние. Пища должна состоять главным образом из выпеченных изделий – пирогов, блинов, прочих мучных изделий; и будет очень хорошо, если они выпечены в вашем доме. Перед сном полезно провести очищение организма водой, подержать ноги в холодной воде.

28 февраля

Новолуние, 1–2-й лунный день

Хороший день для того, чтобы позаботиться о здоровье и провести очистку организма. Энергии дня стимулируют аппетит, но не нужно есть все подряд, постарайтесь быть внимательны и доброжелательны к своему организму. Исходя из пищевых предпочтений этих лунных суток можно подобрать себе диету на весь лунный месяц.

1 марта

Первая четверть, Луна растущая, 3-й лунный день

Заболевания, начавшиеся в этот лунный день, и полученные травмы требуют принятия немедленных мер. Сегодня чрезвычайно полезна баня. Физические нагрузки тоже пойдут на пользу и могут быть весьма интенсивными. Сама природа поможет организму очиститься от застоявшейся энергии, насытит кровь кислородом, и все это благотворно скажется на самочувствии и здоровье.

2 марта

Первая четверть, Луна растущая, 4-й лунный день

На начавшиеся недомогания следует непременно обратить внимание и приступить к лечению, в противном случае возможны осложнения. Сегодня весьма будут полезны сауна, баня, ванна с морской солью – водные процедуры придадут новых сил, и негативная энергия нейтрализуется. Постарайтесь провести этот день на природе или хотя бы в свое удовольствие прогуляться по парку. Также хорошо наедине с самим собой насладиться хорошей музыкой.

3 марта

Первая четверть, Луна растущая, 5-й лунный день

В питании сегодня следует соблюдать баланс – ни переедать, ни голодать сегодня нельзя. Прием пищи животного происхождения лучше ограничить. Полезно принимать травяные отвары. Считается, что болезни, которые дают о себе знать в этот день, нельзя игнорировать – в противном случае последствия могут быть весьма печальны.

4 марта

Первая четверть, Луна растущая, 6-й лунный день

Заболевшие быстро выздоравливают. Рекомендуется забота о бронхах, верхних дыхательных путях. Кроме того, день хорош для омоложения.

5 марта

Первая четверть, Луна растущая, 7-й лунный день

Берегите себя, сегодня легко простудиться. День удачен для хирургических операций, но неблагоприятен для удаления зубов. Болезни, начавшиеся в этот день, легко излечимы. В гастрономических предпочтениях лучше отказаться от куриного мяса и яиц.

Сложные дни делают нас сильнее

6 марта

Первая четверть, Луна растущая, 8-й лунный день

Возможны осложнения и затяжной характер недомоганий. В питании нужно быть сдержанным. Очень хорошо пройдет разгрузочный день, можно голодать, проводить очищение желудка и кишечника. Хорошо заняться приготовлением лекарственных препаратов, особенно комплексных.

7 марта

Вторая четверть, Луна растущая, 9-й лунный день

У людей с основным заболеванием возможно обострение болезней сердца, невралгий, фобий и депрессий. Замечено, что сегодня нередки интоксикации и отравления. Следует обратить самое серьезное внимание на самочувствие. «Показавшие когти» болезни предупреждают о том, что вы выбрали неверный путь своего духовного развития.

8 марта

Вторая четверть, Луна растущая, 10-й лунный день

Отрадно, что всем больным, даже безнадежным, в этот день может стать легче. А заболевшему человеку нужно оказать немедленную помощь. Если и соблюдать диету, то не следует голодать.

9 марта

Вторая четверть, Луна растущая, 11-й лунный день

Не рекомендуется активизировать лечебное воздействие на больного. Начавшиеся заболевания могут привести к осложнениям для представительниц слабого пола, но для мужчин они будут незначительны.

10 марта

Вторая четверть, Луна растущая, 12-й лунный день

Болезни, беспокоящие в этот день, требуют повышенного внимания. В этот день хорошо заняться водными процедурами. Придерживайтесь диеты, постарайтесь употреблять поменьше грубой, плохо усваиваемой пищи, принимайте много жидкостей, натуральных соков. Особенно противопоказаны нагрузки на сердце.

Луна и разум

Все аспекты природы могут влиять на организм человека в той или иной форме. Но не все из них обязательно оказывают положительное воздействие!

Одним из таких примеров является луна, которая может иметь много негативных последствий в нашей физической и духовной жизни. Было проведено много исследований для того, чтобы понять, как луна может влиять на нас, особенно во время полнолуния.

Все во Вселенной действует с определенной частотой. Просто так бывает, что частота луны выравнивается по отношению к нашему уму, давая ему возможность контролировать его.

Поскольку мы фактически используем только около 10 % нашего мозга, мы не всегда понимаем, когда это влияет на наш подсознательный ум, который хранит воспоминания обо всем, что мы встречали в жизни, даже о том, что давно уже забыл наш сознательный разум. Его частота выше уровня луны.

Луна работает, выкапывая погребенные мысли в подсознании, и когда она вызывает ненужные негативные воспоминания, мы начинаем чувствовать себя раздраженными, сбитыми с толку и безумными.

Ученые исследовали 33 человека в лаборатории сна и заметили, что во время полнолуния у тех были проблемы со сном из-за низкого уровня мелатонина, что доказывает, что полнолуние может вызывать бессонницу.

Даже другие аспекты вашей жизни могут быть затронуты полнолунием. Например, те, кто практикует аштанга-йогу, говорят, что не практикуют ее во время полнолуния или новолуния, потому что в это время они не смогут использовать энергию своего тела и нанесут вред себе. Лучше придерживаться успокаивающих упражнений, таких как медитация.

Нейтрализация эффекта луны

Подумайте внимательно, прежде чем говорить или действовать в дни перед полнолунием или новолунием. Вы также можете использовать последний период, чтобы очистить свой разум от какой-либо нечистой энергии!

Энергия новолуния может работать на наше благо, если вы потратите время, чтобы медитировать в это время и стремиться к созданию лучшего «я».

Магнитные бури в марте

Резкие изменения погодных условий и геомагнитное возмущение являются одними из самых сложных периодов для метеозависимых людей. Контролировать такие явления невозможно, но в силах каждого человека подготовиться к ним заранее.

Дни месяца	Сила магнитных бурь	Рекомендации
2, 7, 27 марта	Слабая	Возмущение смогут ощутить метеочувствительные люди с ослабленным здоровьем и иммунитетом. Возможны потеря аппетита, бессонница, повышенная утомляемость.

Если хотите расти, будьте готовы выйти из своей зоны комфорта

Зимняя капель

Решила зима весну погубить. Тогда и лета не будет. И осень не придет. И навсегда настанет ее, зимы, время! Пригласила она для этого весну в гости. И так и эдак пыталась ее заморозить. Но у добра-то ведь сил больше! И, защищаясь, сама растопила весна зиму. То-то удивлялись в тот год люди. До чего же ранней пришла весна! А та, даром, что был февраль, разбудила природу, озеленила все вокруг и уступила черед лету. То – осени. А осень, как положено, – холодам. И снова пришла зима. Которая уже никогда не звала весну в гости...

Грехопадение

В Египте жил один пустынник-монах. И вот бес после многолетней борьбы с ним пообещал ему, что не будет его больше угнетать никакими искушениями, только бы он совершил один какой-либо грех из трех. Он предложил следующие три греха: убийство, блуд и пьянство. «Соверши, – говорил он, – какой-либо один из них: или человека убей, или соблуди, или один раз упейся – и дальше ты пребудешь в мире, и после этого я уже не буду тебя искушать никакими искушениями».

Пустынник же тот подумал про себя так: «Человека убить – страшно, ибо это есть и само по себе большое зло, и заслуживает смертной казни как по Божьему суду, так и по гражданскому. Совершить блуд, стыд, погубить хранимую до того чистоту тела – жаль, и гнусно осквернить не познавшему еще этой скверны. Упиться же один раз, кажется, небольшой грех, ибо человек скоро протрезвляется сном. Итак, пойду я, упьюсь, чтобы бес больше не угнетал меня, и мирно я буду жить в пустыне».

Взяв свое рукоделие, он пошел в город и, продав его, вошел в корчму и упился. По сатанинскому действию случилось ему беседовать с некоей бесстыдной и прелюбодейной женщиной. Будучи прельщен, он пал с нею. Когда он совершал с ней грех, пришел муж той женщины и, застав грешащего с женой, начал его бить, а он, оправившись, начал драться с тем мужем и, одолев его, убил.

Таким образом, тот пустынник совершил все три греха: блуд и убийство, начав с пьянства. Каких грехов он трезвый боялся и гнушался, те он смело совершил пьяный и через это погубил свои многолетние труды. Разве только потом истинным покаянием он смог снова найти их, ибо милосердием Божиим истинно кающемуся человеку возвращаются его прежние заслуги, которые он погубил грехопадением.

Песня Воробышка

Была зима. Свистели метели, лютовали морозы. Верба царапала по стеклу окна обледенелыми ветвями, просилась в избу:

– Замерзаю я.

И где-то в сарае кулдыкал Индюк:

– Зима в нынешнем году матерая. Не зима – зимища. Долго лежать ей.

И тут высунулся из-под стрехи Воробей и чирикнул:

– А зима-то сломалась уже, на убыль пошла.

– Врешь, – хлестнула его по глазам снегом метель.

И мороз тоже сказал:

– Врешь!

Дохнул на Воробья ледяным дыханием, и поседел Воробей сразу, но все равно выглядывал из-под стрехи, чирикал:

– Правда, сломалась зима. Весна идет, крепитесь.

Вскоре снег изрыхлился, стал дырчатым. Жаворонки прилетели, скворцы. Они пели о весне. Пели звонко. Индюк и тот ходил теперь по двору, кулдыкал:

– Вот она, весна-то, пришла...

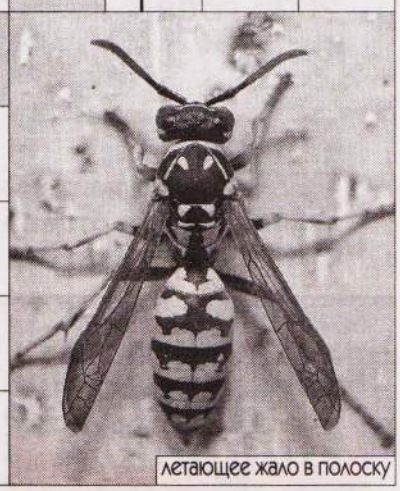
Много теперь было песен о весне. Но Верба помнила чирикание серого Воробышка. Ему было так же холодно, как всем, но он собрал все тепло свое, чтобы сказать всем:

– Весна идет.

Он первый разглядел ее в белой мути метелей и не побоялся сказать об этом в дни, когда зима еще была в силе и лютовала морозами.

вертится в казино

верхняя часть сарафана
архипелаг ... Земля
ассорти из крошечных печений
крупный белый цветок
птица-носорог
писатель ... Фейхтвангер
село в горах Кавказа
"триллер" Гоголя
суп из свежей рыбы
единица ишачьего багажа
растительная губка
сплочение, солидарность
манжетные "скрепки"
приток Миссисипи
нарушение в спорте
стиль рок-музыки 1960-х
курсы дистанционного обучения
приумножение коровьего рода
комедия "Жандарм из ...-Тропе"
и поросята, и овцы
роман Скотта "... Рой"
представитель духовенства
колесный прицеп к ишаку
поплавок ограждения
Киану Ривз в "Матрице"
поэт ... Мандельштам
рожден в стране Балтии
партнер куклы Барби
имя режиссера Тарантино
столица Древней Руси
наклонность, привычка
код наследственности
след "Дружбы" на бревне
город липецких кружевниц
главный мегаполис японцев
американский лунный модуль
"папа" Микки-Мауса
потеря Варвары на базаре
его столица – Катманду
уик-...
Токио в древности
прозвище Шварценеггера
сборчатая оторочка
банкнота
православный батюшка
альпийское растение баранник
увековечил бурлаков
площадь для муштры
пассажир
дорогая восточная ткань
крупнейшая река Зап. Азии
куча плотно уложенной соломы
Врубель как горожанин
Энгельс "...-Дюринг"
косметика, несущая аромат
покрывало для коня
"... нет" от сапера
в овощах опасен для здоровья
организм-анахронизм
церемониальный напиток


летающее жало в полоску

Если это не бросает вам вызов, оно не изменит вас

Бабушка строго спрашивает маленького внука:

– Где ты взял ручку?

Внук бодро:

– Я взял эту ручку в том ящике, где мне ничего не надо.

Бабушка катает внучку с подружкой на качелях и говорит, что они обе весят по пуду. Внучка восторженно:

– Ой, значит, мы пудели!

Говорю сыну, который собирается в садик:

– Ох, а штаны-то маловаты, на попу не лезут.

Сын:

– Это не ко мне, все вопросы к попе!

– Доченька, давай учить: «Наша Таня громко плачет...»

– Не буду, лужу уже засыпали.

– Какую лужу?

– В которую мячик уронили.

– Так там речка была!

– Ну речку засыпали!

Ранняя весна. На кухню залетает сонная муха. Трехлетний сын радостно:

– Мама, смотри! Весна пришла! Вернулись перелетные мухи!

Четырехлетний сын говорит с очень важным видом:

– Мама, мы с папой сейчас едем на помойку.

– Куда-куда? – переспрашиваю.

– На помойку, машину мыть будем!

Старшая сестра говорит младшей:

– Полина, отгадай загадку: зимой и летом одним цветом. Что это?

Та подумала-подумала и говорит:

– Это джинсы!

Маленькая дочка говорит маме:

СДЕЛАЙТЕ ПАУЗУ В СВОЕМ СТРЕМЛЕНИИ К СЧАСТЬЮ И ПРОСТО БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫМИ

– Мама, давай поиграем в магазин. Ты будешь покупатель, а я продаватель!

Пришли с дочкой из больницы. Бабушка спрашивает:

– Ну что, смотрел доктор твои ушки? Ты плакала?

– Нет, не плакала!

После небольшой паузы:

– Я громко визжала!

Ответы на сканворд из №4 (99)

			К		С		Н		П		Д			
			В	О	Л	Н	А		А	Ж	У	Р		
			А		О		Я	М	С		Р			
			С	М	И		В		С	А	У	Р		
					Е		К	У	М	Ы	С		Е	
	С		Н		Т		О		Ы		Т		Л	
Ф	И	Л	И		Л	Е	С	О	С	Т	Е	П	Ь	
	Т		Т	Р	А	Л		Д		К	Р	У	С	
Л	И	Т	Ь	Е		О	Л	Е	Ш	А		Л		
	У		Я		Ч		Т		Ч	А	И	Р		
У	А	З			Э	К	С	Т	Р	И	М		И	
	Г		З	А	Д	А	Ч	А		К	И	К	С	
Т	Е	И	Н		И		Е		Н		Н	И	К	
	Н		О	Т	К	А	Т		А	Л	Ь	М	А	
А	Т	Р	И	И		В	Ы	М	Я					
Д		Е		Б		А		А						
О		А	Д	Р	Е	С	А	Н	Т					
Б	И	Л	О		Г		Г	Т	О					
А			Т	Р	О	Т	У	А	Р					

Реклама

Любимые издания по старым ценам

Оформляйте выгодную подписку на 2-е полугодие 2025 года

Оформите онлайн или в отделении

Газета «Истинное здоровье»
№ 5 (100), март 2025

Истинное Здоровье

Учредитель – ИП Порада Л.В.

Издатель – ООО «ИД «СЕМЕЙНАЯ ПРЕССА».

Главный редактор – Адамец Д.В.

Номер подписан в печать – 17.02.2025.

Дата производства – 20.02.2025. Дата выхода в свет – 25.02.2025.

СМИ зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор), регистрационный номер от 13.11.2020 серия ПИ № ФС77-79614.

Отпечатано в ООО «Типография «Молот». Юридический адрес: 344039, Ростовская область, г.о. город Ростов-на-Дону, г. Ростов-на-Дону, ул. Тамбовская, зд. 30. Фактический адрес: Российская Федерация, 344039, г. Ростов-на-Дону, ул. Саратовская, 40. Тел. +7(863)222-68-26, факс 222-54-56. Заказ № 281. Тираж 20 000. Свободная цена.

Адрес издателя и редакции: 283004, ДНР, г. Донецк, г.о. Донецк , ул. Батищева, д. 10А. Адрес для писем: 347927, Ростовская область, г. Таганрог, Поляковское шоссе, д. 16, помещ. 115. Тел.: +7 (8634) 477-110. E-mail: vip@pressa.club

Распространение в Республике Беларусь: ООО «ЮНИЛАЙН-БЕЛ». Адрес: пр-т Независимости, 177, оф. 34, 220125, г. Минск, Республика Беларусь. Тел.: 8 (017) 394-81-11.

Перепечатка материалов из газеты «Истинное здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. Переписка с читателями ведется только на страницах газеты. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: ПМ525 – Каталог «Почта России». 22795 – Каталог «Почта Крыма». 57835 – Каталог «Почта Донбасса». ВН018662 – электронный каталог «Урал-Пресс Округ».